



## חוג האופניים עלומים-אמדוקס סיכום שנת 2010-2011, לקחים והצעות לשיפור

### נתונים כלליים

- חוג האופניים הוקם ביוזמה של עובדי אמדוקס ובמימון של החברה.
- החוג פועל בפנימיית עלומים בכפר סבא (נוער בסיכון), הילדים הם בגיל חט"ב (ז' עד ט').
- מודל ההפעלה מבוסס על כך שהחברה מממנת את הפעילות ועובדי החברה מתנדבים בה.
- החוג החל לפעול באוקטובר 2010, בחוג 17 אופניים, מתוכם 15 עבור הילדים ועוד 2 עבור מתנדבים בוגרים.
- נרכש גם ציוד רכיבה בסיסי כגון קסדות, כפפות, משאבות, תיקי אוקף, בקבוקי מים, תיקי מים וכלי תיקון.
- בחוג 15 נערים ונערות. ברכיבות הייתה נוכחות שנעה בין 10 ל 14 ילדים.
- רכיבות מתקיימות אחת לשבוע בימי שני מהשעה 16:00 עד 18:00 באזור הסמוך לעלומים.
- לחוג יש מדריך מקצועי קבוע האחראי על הרכיבות בימי שני ואליו נלווה מדריך מהפנימייה + מתנדב אחד או שניים.
- כמו כן מתקיימות מידי פעם רכיבות ארוכות יותר בימי שישי בבוקר או בשעות הצהריים. השנה התקיימו 7 רכיבות שכאלה: בני ציון, יער חורשים, ברכת הנופרים, חורבת מגדל צדק, יער בן שמן, הירקון + שיעור TRAIL. הילדים רכבו עד 30 ק"מ.
- לכל הרכיבות מתלווים מתנדבים מאמדוקס, חלקם כבר הפכו לחלק בלתי נפרד מהחוג ואחרים המצטרפים באופן מזדמן.

### סיכום של השנה החולפת

- הפעילות השנה הייתה מוצלחת מאד, ניכר כי הילדים נהנו מאד, רובם התמידו בחוג לאורך כל השנה.
- למדנו כיצד להפעיל את החוג ולמעשה הנחנו את היסודות להפעלת החוג בהמשך.
- נוצר קשר טוב בין המתנדבים הקבועים לילדים. הילדים הפגינו התלהבות מהרכיבות וחלקם שיפרו את רמת הרכיבה שלהם.
- לחלק מהילדים כושר טוב והם רוצים ויכולים להתקדם להשגים גבוהים יותר.
- לא נתקלנו בבעיות משמעותיות מבחינת הילדים (בעיות משמעת או אחרות).
- הזמן המוקדש לחוג במהלך השבוע הוא קצר למדי, כיוון שכך קשה לקדם את הילדים להשגים גבוהים.
- בתוך הקבוצה יש שונות רבה מבחינת כושר הרכיבה והמוטיבציה להתקדם ברכיבה. מכיוון שהקבוצה פועלת כמקשה אחת מבחינת הקצב ורמת הרכיבה קשה לקדם את בעלי הכושר הגבוה לרמה גבוהה יותר.
- תחזוקת האופניים גוזלת תשומת לב רבה מעבר לשעות הפעילות.
- החדר בו מאוחסנים האופניים משמש כמחסן בלבד, במצבו כרגע לא ניתן להפוך את המקום למועדון אופניים שיהווה בית לחוג.

### לקחים - מה למדנו?

- אף שהפעילות מתבססת על מתנדבים חובה שיהיה מדריך מקצועי קבוע בשכר.
- ולמה? כי לא ניתן לסמוך על פעילות רציפה ויציבה המבוססת על מתנדבים בלבד. התבססות על מתנדבים בלבד תגרום להתעסקות אין-סופית בתיאומים ולביטול רכיבות.
- צריך שיהיה מנהל לכל הפרוייקט, מישהו שדוחף את המועדון קדימה, יוזם, פותר בעיות ומביא תקציבים.
- חובה שיהיה מדריך מטעם הפנימייה שיהיה אחראי על החוג ויתלווה לכל הרכיבות (מאפשר פתרון ראוי של בעיות בשטח).

- ככל שהתקציב מאפשר זאת, כדאי לקנות אופניים ברמה גבוהה ולא להסתפק באופניים בסיסיות. אנחנו רכשנו GT avalanche 3.0. אלו הן אופניים בסיסיות ביותר. אפשר לרכב איתן אך בכל רכיבה שהיא בשטח קצת קשה יותר (מים, קצת בוץ, חול...) נתקלנו בקשיים.
- לא מומלץ לרכוש אופניים עם בלמי דיסק מכני. המערכת לא עמידה במיוחד. במקרה והולכים על אופניים זולות עדיף ללכת על V BRAKES.
- אחד הנושאים הכי מטרידים בהפעלת החוג היה תחזוקת האופניים. אחרי כל רכיבה יש תקלות ולכן כדאי מאד שיהיה שירות של מכונאי זמין או חנות אופניים קרובה שאפשר להביא לשם את האופניים לתיקון.
- יש בלאי של הציוד וצריך שירותי תחזוקה, כדאי להכין לכך תקציב מבעוד מועד.
- רצוי לבנות מראש לוח זמנים לרכיבות ארוכות (אפשר תכנון והכנה ראויים וימנע ביטולים).
- כדי לצאת לרכיבות באזור המרוחק מבסיס האם של החוג יש צורך בהסעות. כדאי להעריך לכך מבחינת תקציב.

### רעיונות להרחבת הפעילות והעמקתה בשנה הבאה

- הרחבת שעות הפעילות השבועיות על מנת לאפשר לילדים הרוצים בכך לשפר את רמת הרכיבה.
- הרחבת החוג לשכבת גיל נוספת.
- תוכנית "אימוץ" של ילד מהחוג ע"י מתנדב שיקח אותו לרכיבות סוף השבוע שלו.
- הקמת נבחרת קטנה אשר תזכה לאימון ממוקד יותר לשיפור היכולת כולל אפשרות להשתתף בתחרויות אופניים.
- שדרוג הציוד: לבחון רכישת מספר אופניים ברמה גבוהה יותר.
- חידוש ציוד שהתבלה: יש לבצע סקר של הציוד (בעיקר כפפות רכיבה).
- לתכנן מסע רכיבה בן יומיים הכולל לינת שטח או לינה באכסניה כלשהיא, בו ישתתפו אלה שמתמידים בחוג.
- שדרוג חדר האופניים כדי להפוך אותו למועדון אופניים מסודר.
- איתור פתרון לבעיית התחזוקה והובלת האופניים לחנות
- רכישת מדי רכיבה אחידים – חשוב לרוח היחידה של החוג.

כתב: אידוב תורן , חוג אופניים פנימיית עלומים כפר סבא